

# 9月予定献立表

日曜日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	マーボ秋茄子丼 フルーツ	ミルク			
3	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク ごまころがし団子			
4	火	あわご飯 さんまの蒲焼 おからサラダ みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ			
5	水	ドライカレー 卵豆腐 ビーンズサラダ スープ フルーツ	ミルク			
6	木	スパゲティミートソース 粉砕芋 スープ フルーツ	ミルク しそおにぎり			
7	金	あわご飯 豚肉の三色巻き みそ汁 豆腐チャンプルー フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー			
8	土	卵ボーロサンド ミルク フルーツ				
10	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 干草焼き 清し汁 フルーツ	ミルク さつま芋のオレンジ煮			
11	火	パン 鶏グラタン わかめサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり			
12	水	あわご飯 魚のシークワーサーソースかけ 秋野菜のソテー みそ汁 フルーツ	ミルク ソーセージのパイロール			
13	木	弁当会		ミルク お好み焼き		
14	金	カシナー 中身汁 スヌイ フルーツ ゴーヤーチャンプルー	ミルク 紅芋入りサターアンダギー			
15	土	タコライス風 スープ ミルク フルーツ				
18	火	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
19	水	ご飯 おからイリチー 南蛮サラダ スープ フルーツ	ミルク オートミールクッキー			
20	木	あわご飯 神縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	お菓子 苺ヨーグルト			
21	金	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	麦茶 月見だんご			
22	土	運動会				
25	火	鳥野菜カレー フルーツヨーグルト スープ	ゴーヤーカルピス 煮干しカリカリ パン			
26	水	神縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり			
27	木	ライス ドイツ風ミートローフ Gサラダ スープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
28	金	納豆ご飯 ガルガンのフライ 大根サラダ みそ汁 フルーツ	ミロミルク ペイクドポテト			
29	土	ミートサンド ミルク フルーツ				



## 絵本を通じて 食育を

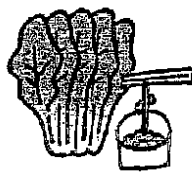
読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

## 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄  
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄  
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)